

# مقایسه روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران رشته‌های انفرادی در تیم‌های ملی ایران

❖ دکتر رحیم رضائی نژاد؛ دانشیار دانشگاه گیلان\*

❖ مهریه پناهی؛ عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی ابهر

❖ ❖ محمد ریحانی؛ کارشناس مدیریت ورزشی دانشگاه گیلان

## چکیده:

هدف این تحقیق عبارت است از مقایسه انواع روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران رشته‌های انفرادی تیم‌های ملی ایران، همچنین ورزشکاران زن و مرد در گروه‌های سنی مختلف. روش نمونه‌گیری تمام‌شمار بود و از ۳۴۰ ورزشکار ۲۳ رشته ورزشی در اردوی تیم‌های ملی کشور، ۲۷۶ ورزشکار (۸۱ درصد جامعه آماری) در تحقیق حاضر شرکت کردند. ابزار این تحقیق پرسشنامه استاندارد cope-revised بود که مخصوص سنجش روش‌های مقابله با استرس ورزشکاران حرفه‌ای است. این ابزار، چهار سؤال را در مقیاس چهار ارزشی لیکرت (از هرگز=۱ تا همیشه=۴) دربرمی‌گرفت. همچنین، برای تجزیه و تحلیل داده از آزمون‌های آماری فریدمن، ویلکاکسون، یومن ویتنی، و کروسکال والیس در سطح معناداری  $P \leq 0/05$  استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد ورزشکاران تیم‌های ملی به ترتیب از روش مقابله انطباق، رویارویی، خودتنبیهی، خودیاری، و اجتناب استفاده می‌کردند. با اینکه ورزشکاران بالاتر از سی سال بیش‌تر از روش مقابله رویارویی و خودتنبیهی استفاده می‌کردند، تفاوت معناداری بین روش‌های مقابله ورزشکاران کم‌سابقه و باسابقه مشاهده نشد. به‌طور کلی، روش مقابله با استرس مسئله‌محور در کل ورزشکاران تیم‌های ملی انفرادی متداول‌تر از روش مقابله با استرس هیجان‌محور بود. همچنین، ورزشکاران مرد بیش از ورزشکاران زن از روش مقابله با استرس هیجان‌محور استفاده می‌کردند.

واژگان کلیدی: رشته‌های انفرادی، روش‌های مقابله با استرس، ورزشکاران نخبه

\* E. mail: rramzani@guilan.ac.ir

## مقدمه

(۴۰). از نظر دنیل (۱۴) ورزش حرفه‌ای همواره استرس‌زاست و تاکنون بسیاری از عوامل استرس‌زا در ورزشکاران شناسایی شده‌اند. عواملی مانند نتیجه‌سازی، درک منفی از توانایی، عوامل سازمانی و

در ورزش قهرمانی و حرفه‌ای، استرس زیادی روی ورزشکاران وجود دارد که به صورت بلندمدت یا کوتاه‌مدت، تعادل هیجانی آن‌ها را از بین می‌برد

می‌شود که ورزشکار می‌کوشد تا منبع استرس را تغییر دهد. ولی در روش مقابله با استرس هیجان‌محور فرد می‌کوشد تا آثار و پیامدهای ناخواستهٔ بدنی و هیجانی مرتبط با استرس را کاهش دهد (۱۳).

محققان دیگری بر اساس چارچوب نظری لازاروس و فالکمن (۳۵) برخی روش‌های مقابله را بارور و کارآمد (مانند مسئله‌محور) و برخی روش‌ها را نابارور و ناکارآمد (مانند اجتناب‌محور) تلقی کردند. در مقابلهٔ اجتناب‌محور یا بازدارنده ورزشکار منبع استرس را نادیده می‌گیرد و با فاصله گرفتن فیزیکی یا روانی از آن می‌کوشد آثار یا پیامدهای منفی آن را کاهش دهد (۴۷).

انشل (۱۶)، روان‌شناس ورزشی معروف، هر کدام از دو روش اصلی مقابلهٔ مسئله‌محور و هیجان‌محور را به دو روش فرعی مقابلهٔ رفتاری و شناختی تقسیم کرد. از نظر او ورزشکار در استفاده از این روش‌ها به صورت فعال (مستقیم) و غیر فعال (اجتناب) عمل می‌کند. در مقابلهٔ شناختی فعال، ورزشکار به خودگویی مثبت<sup>۳</sup> یا به تفکر و ارزیابی مثبت از محرک استرس مشغول می‌شود، ولی در مقابلهٔ شناختی غیر فعال یا اجتنابی ورزشکار موقعیت را به طور موقت نادیده می‌گیرد. در مقابلهٔ رفتاری فعال ورزشکار به دنبال کمک و حمایت از دیگران است. و نهایتاً در مقابلهٔ رفتاری اجتنابی، ورزشکار برای دوری از پیامدهای منفی استرس خود را با فعالیت و عمل دیگری مشغول می‌سازد (۱۳، ۴۲).

یو (۴۷)، با توجه به فرهنگ ورزشکاران کره‌ای، علاوه بر روش مقابلهٔ هیجان‌محور، مسئله‌محور، و

تیمی، انتظارات، احتمال شکست، خستگی، فشار بازی، آسیب دیدگی، و سفر عوامل استرس‌زای ورزشکاران معرفی شده‌اند (۱۰، ۲۲، ۲۷، ۳۲، ۳۷، ۳۹، ۴۳، ۴۵).

به دلیل وجود منابع و محرک‌های بی‌شمار استرس‌زا، ورزشکاران برای مدیریت و کنترل استرس از روش‌های مقابله با استرس استفاده می‌کنند. این روش‌ها شامل تمامی تلاش‌های شناختی و رفتاری است که برای رویارویی، کاهش، یا تعدیل آثار و پیامدهای منفی استرس به کار گرفته می‌شود (۱، ۳). موضوع مقابله با استرس از دههٔ ۱۹۸۰ میلادی و با نوشته‌های پرلین و اسکولر (۱۹۷۸)، موس (۱۹۸۰)، و لازاروس و فالکمن (۱۹۸۰) رونق یافت (۳۳). در مطالعات ورزشی نیز لازاروس و فالکمن (۳۵) اولین بار مقابله با استرس در ورزشکاران را مانند سایر مشاغل بررسی کردند، به طوری که هم‌اکنون الگوها و روش‌های متفاوتی برای مقابله با استرس در ورزش شناسایی شده است. این الگوها بسیار متنوع و گاهی کاملاً فردی‌اند، ولی زمینه‌های نظری مفیدی را برای تحقیق و بررسی ابعاد مختلف استرس، ارزیابی شناختی استرس، روش‌های مقابله، منابع حمایت، عوامل محیطی، تفاوت‌های فردی، و کارایی انواع مقابله ایجاد کرده‌اند.

پرلین و اسکولر (۱۹۷۸) ابتدا سه روش مقابله را کنترل عواطف منفی، تغییر معنا و ارزش رویداد، و تغییر موقعیت استرس معرفی کردند (۱۹). لازاروس و فالکمن (۳۵) دو روش اصلی مقابله را تمرکز بر احساس (مقابلهٔ هیجان‌محور)<sup>۱</sup> و تمرکز بر مسئله (مقابلهٔ مسئله‌محور)<sup>۲</sup> نامیدند. روش مقابله با استرس مسئله‌محور به تلاش‌های شناختی و رفتاری گفته

1. emotion-focused coping
2. problem-focused coping
3. positive self-talking

مفهوم عامل استرس زا سروکار دارد و می‌کوشد به تمام رویدادها و مسائل استرس‌زا خوش‌بین باشد و آن را بپذیرد.

روش مقابله اجتنابی<sup>۶</sup> پاسخ‌هایی را دربرمی‌گیرد که ورزشکار برای حل مسئله از طریق نادیده‌انگاری و بی‌اهمیت دانستن آن تمام توجه خود را به فعالیت‌های ورزشی معطوف می‌سازد (۷).

در روش مقابله خودتنبیهی<sup>۷</sup>، فرد هیجانات خود را کنترل می‌کند تا بتواند اثر محرک‌های ناخواسته فیزیکی و احساسی را کاهش دهد (۷).

استفاده از این روش‌ها در بسیاری از موقعیت‌های ورزشی به بهبود عملکرد و کارآیی ورزشکار منجر می‌شود (۱۴). با اینکه درباره روش‌های مقابله گروه‌های ورزشی مختلف تحقیقات بسیاری انجام گرفته است (۵، ۷، ۸، ۱۲، ۳۹)، در سال‌های اخیر به روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران نخبه رشته‌های تیمی و انفرادی توجه زیادی شده است (۲، ۱۱، ۱۶، ۴۰). گروهی از محققان اولویت به کارگیری روش‌های مقابله رویارویی را میان ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی نشان داده‌اند؛ اما، گروهی دیگر شیوه مقابله اجتنابی را رایج‌تر دانسته‌اند (۲۴، ۳۰، ۳۸، ۴۶، ۴۷).

البته برخی محققان استفاده از هر دو روش رویارویی و اجتنابی را گزارش کرده‌اند (۵، ۴۴). محققان دیگری نیز مقابله مسئله‌محور و روش‌های

اجتناب‌محور، روش دیگری را به نام روش شهودی<sup>۱</sup> شناسایی کرد که به توکل، امید، خوش‌بینی، و اعتقادات مذهبی مربوط می‌شود.

اخیراً، اندلر و پارکر (۲۳) در تقسیم‌بندی دیگری روش‌های مقابله با استرس مسئله‌محور را روش وظیفه‌محور<sup>۲</sup> می‌دانند که در مقابل دو روش مقابله اجتناب‌محور و هیجان‌محور قرار دارد. در تحقیقات جدید روش‌های متنوعی برای مقابله با استرس در ورزشکاران شناسایی شده است که محدودیت دو روش مقابله مسئله‌محور یا اجتناب‌محور را ندارند.

در همین رابطه، گاگن و زاکرمن (۱۳) پنج روش مقابله با استرس را در دو بعد هیجان‌محور و مسئله‌محور قرار دادند. در واقع، دو روش مذکور را به روش‌های فرعی و خاصی تقسیم کردند که روش‌های مقابله خودیاری، رویارویی، انطباق، اجتناب، و خودتنبیهی در این پیوستار قرار می‌گیرند. سه روش اول مقابله را مسئله‌محور و دو روش دیگر را هیجان‌محور نامیدند.

در روش مقابله خودیاری<sup>۳</sup> فرد برای تعدیل اثر عوامل استرس‌زا در رسیدن به هدف در موقعیت استرس‌زا مستقیماً وارد عمل می‌شود و می‌کوشد خود را در سایه حمایت دیگران قرار دهد و در مورد مشکل و مسئله با دیگران در تعامل باشد.

در روش مقابله رویارویی<sup>۴</sup> ورزشکار به یک جنبه از موقعیت یا محرک توجه می‌کند و هنگام مواجهه به آن نزدیک می‌شود، تجربیات گذشته را بررسی می‌کند، واقعیت را می‌پذیرد، و برای یافتن چیزی مثبت و مطلوب آن رویداد را مجدداً سازماندهی می‌کند (۵).

در روش مقابله انطباق<sup>۵</sup> یا سازگاری، فرد با تغییر

1. transcendence coping
2. task oriented
3. self-help
4. approach
5. accommodation
6. avoidance
7. self-punishment

تطبیقی یو (۴۷) و انشل (۱۶) نقش تفاوت‌های فرهنگی را در ورزشکاران کشورهای مالزی، چین، مکزیک، و استرالیا و نتایج تحقیقات ادگیسان (۱۴) نیز تفاوت‌های فرهنگی در ورزشکاران فرانسوی و آمریکایی را نشان می‌دهد؛ به ویژه اینکه انشل (۱۶) بیان می‌کند این موضوع کمتر در ورزشکاران آسیایی بررسی شده است.

بنابراین، با توجه به توسعه و حرفه‌ای شدن رشته‌های مختلف ورزشی در ایران، بررسی تفاوت‌های خاص فرهنگی ضروری است. همچنین، در جریان مصاحبه با بسیاری از ورزشکاران قهرمان رشته‌های انفرادی شاغل به تحصیل در یکی از دانشگاه‌های دولتی کشور توسط نویسنده اول تحقیق حاضر، آشکار شد که استرس عاملی مهم و مختل‌کننده عملکرد ورزشکاران به ویژه در سطوح بین‌المللی است. بنابراین، لازم است به روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران ملی بیش‌تر توجه شود، تا ضمن افزایش آگاهی و دانش مربیان، به ویژه ورزشکاران، بتوانند از روش‌های متفاوت و متنوع و با کارایی بیش‌تر برای رویارویی با عوامل استرس‌زای ورزش استفاده کنند.

با وجود نتایج متناقض در تحقیقات مختلف و احتمال تأثیر نوع رشته ورزشی و عوامل فرهنگی، به نظر می‌رسد که موقعیت‌ها و شرایط گوناگون دیگری نیز بر استفاده از نوع خاصی از روش مقابله با استرس اثرگذار باشند، از جمله تجربه، سطح قهرمانی، و سابقه ورزشی. از طرف دیگر، این موضوع بیش‌تر در ورزش‌های تیمی بررسی شده است (۲، ۵، ۷، ۱۱، ۲۲، ۳۲، ۳۷)، در صورتی که ورزشکاران رشته‌های انفرادی به تنهایی مسئولیت رقابت و نتایج مسابقات

شناختی را در ورزشکاران حرفه‌ای رشته‌های انفرادی نشان داده‌اند (۱۳، ۳۷، ۴۰).

گیاکویی و همکارانش (۴۳) معتقدند که روش‌های رویارویی برای غلبه بر تمامی استرس‌زاهای عمده متداول‌تر است، در حالی که روش‌های مقابله اجتنابی را فقط برخی بازیکنان استفاده می‌کنند. فالکمن و لازاروس (۱۷) معتقدند که ورزشکاران بیش‌تر از روش انطباقی برای مقابله با استرس استفاده می‌کنند، در صورتی که لی‌گرا (۷) نشان داد مقابله مسئله‌محور برای غلبه بر استرس روش سازنده و سازگاری است که ورزشکار با توجه به شرایط محیط از آن استفاده می‌کند.

تحقیقات زیادی در زمینه مقابله با استرس ورزشکاران رشته‌های مختلف صورت گرفته است که هر یک روش‌های متنوع و خاصی را برای مقابله با استرس در ورزشکاران معرفی کرده‌اند (۲۲، ۲۸، ۲۹، ۳۱، ۳۷). با مطالعه این تحقیقات می‌توان روش‌های مقابله متداول و متنوع را شناخت و به روش‌های محدودتری طبقه‌بندی کرد یا کارآمدی آن‌ها را تفکیک نمود (۱۷، ۲۰).

در زمینه مقابله با استرس ورزشکاران در ایران نیز به تازگی تحقیقاتی صورت گرفته که تعداد آن‌ها محدود بوده است. این تحقیقات فقط دو روش مقابله اصلی را در ورزشکاران غیر حرفه‌ای بررسی کرده‌اند، ولی هنوز کاملاً روشن نشده است که در دو روش اصلی مقابله مسئله‌محور یا هیجان‌محور، ورزشکار کدام روش‌های فرعی و خاص را بیش‌تر استفاده می‌کند (۲، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۱، ۱۲).

از طرف دیگر، این موضوع در ورزش قهرمانی سطح بالای کشور بررسی نشده است. نتایج مطالعات

به سه روش اول، مقابله با استرس مسئله محور و به دو روش آخر مقابله با استرس هیجان محور گویند. این پرسشنامه جدید و مخصوص ورزش حرفه‌ای است که پس از ترجمه، تصحیح، و اعمال نظر ده استاد با تجربه، ثبات درونی کل پرسشنامه روی چهل ورزشکار،  $r=0/82$ ، و ثبات درونی هر یک از روش‌های مقابله بین  $r=0/65$  تا  $r=0/70$  برآورد شد. پرسشنامه با هماهنگی تمامی فدراسیون‌های ورزشی به هنگام برگزاری اردوی تیم‌ها بین بازیکنان توزیع شد. مدت پاسخگویی سی دقیقه بود. از ۳۴۰ پرسشنامه توزیع شده، ۲۷۶ پرسشنامه کامل (۸۱ درصد جامعه آماری) جمع‌آوری شد و با آزمون‌های آماری کالموگروف-اسمیرنف، فریدمن، ویلکا کسون، یومن ویتنی، و کروسکال وایس در سطح معناداری  $P \leq 0/05$  تجزیه و تحلیل شدند.

### یافته‌ها

توصیف ویژگی‌های فردی آزمودنی‌های تحقیق نشان داد ۵۰/۲ درصد آن‌ها کمتر از بیست سال داشتند و از ۲۷۶ آزمودنی، ۷۰ نفر زن و ۲۰۶ نفر مرد بودند. همچنین ۵۰/۸ درصد آزمودنی‌ها، کمتر از دو سال و فقط ۹/۵ درصد بیش از هشت سال سابقه حضور در تیم ملی را داشتند. با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنف فرض طبیعی بودن داده‌ها رد شد. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌کنید، ورزشکاران انفرادی تیم‌های ملی به ترتیب از روش مقابله انطباق، رویارویی، خودتنبه‌ی، خودیاری، و اجتناب استفاده می‌کردند. با استفاده از آزمون فریدمن مشخص شد که تفاوت معناداری

#### 1. cope-revised questionnaire

را برعهده دارند و استرس بیش‌تری را نسبت به ورزشکاران رشته‌های تیمی تجربه می‌کنند. از این‌رو، احتمال می‌رود از روش‌های مقابله متنوع و متفاوتی به منظور غلبه بر استرس استفاده کنند.

بنابراین، سؤال اصلی محقق این است که آیا ورزشکاران تیم‌های ملی انفرادی از روش‌های مقابله خاصی استفاده می‌کنند؟ آیا روش مقابله آنان به سن، جنسیت، و سابقه ورزشی وابسته است؟ و در نهایت اینکه اولویت روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران رشته‌های انفرادی تیم‌های ملی چگونه است؟

### روش‌شناسی

بر اساس آمار فدراسیون‌های ورزشی، ۳۴۰ ورزشکار تیم‌های ملی (۸۲ زن و ۲۵۸ مرد) از ۲۳ رشته ورزشی ووشو، کاراته، دوچرخه‌سواری، قایقرانی (کایاک)، بدمینتون، کشتی، بوکس، شنا، شیرجه، سه‌گانه، همگانی، غواصی، اسکی، دوومیدانی، شنای موزون، جودو، بیلارد، وزنه‌برداری، تکواندو، تیراندازی، موی‌تای (رزمی)، و تیس روی میز در اردوهای تیم‌های ملی حضور داشتند. روش نمونه‌گیری تمام‌شمار بود و همه ورزشکاران جزو نمونه آماری قرار گرفتند. ۵۰/۲ درصد آزمودنی‌ها کمتر از ۲۰ سال سن داشتند و ۴۵/۱ درصد ۲۱-۳۰ ساله بودند. از پرسشنامه اصلاح شده و استاندارد COPE<sup>۱</sup> زاگرن و گاگن (۲۰۰۳) با ثبات درونی  $r=0/92$  استفاده شد که با چهل سؤال و در مقیاس چهار ارزشی لیکرت از ۱ تا ۴ (۱ هرگز و ۴ همیشه) پنج روش مقابله خودیاری، رویارویی، انطباق، اجتناب، و خودتنبه‌ی اندازه‌گیری شد (۱۳).

بین روش‌های مقابله با استرس بازیکنان وجود دارد. در این ورزشکاران متداول‌تر از روش می‌توان بیان کرد که روش مقابله مسئله‌محور (سه هیجان‌محور (دو روش آخر) است.

جدول ۱. مقایسه روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران تیم ملی

آزمون فریدمن			انحراف معیار	میانگین	شاخص‌ها
Sig	df	خی دو			متغیرها
**/۰۰۰	۴	۴۸۲/۵۳۴	۴/۰۴	۲۰/۳۴	خودیاری
			۳/۷۷	۲۳/۹۸	رویاری
			۳/۶۴	۲۴/۰۶	انطباق
			۳/۷۹	۱۵/۸۸	اجتناب
			۳/۹۶	۲۰/۳۹	خودتنبیهی

\* در سطح  $p \leq 0.05$  معنادار است.

با روش‌های اجتناب و خودتنبیهی؛ و بین روش مقابله با استرس اجتناب با روش خودتنبیهی تفاوت معناداری وجود دارد. به طور کلی، بین روش‌های مقابله با استرس مسئله‌محور و هیجان‌محور در بازیکنان تیم‌های ملی انفرادی تفاوت معناداری مشاهده شد (جدول ۲).

نتایج آزمون تعقیبی ویل کاکسون در مقایسه جفتی هر یک از روش‌های مقابله با استرس نشان داد بین روش مقابله با استرس خودیاری با روش‌های رویاری، انطباق، و اجتناب؛ بین روش مقابله با استرس رویاری با روش‌های اجتناب و خودتنبیهی؛ بین روش مقابله با استرس انطباق

جدول ۲. آزمون ویل کاکسون برای مقایسه روش‌های مقابله با استرس با یکدیگر

احساس محور	خودتنبیهی	اجتناب	انطباق	رویاری	
	۰/۸۰۴	**/۰۰۰	**/۰۰۰	**/۰۰۰	خودیاری
	**/۰۰۰	**/۰۰۰	۰/۷۷۲	رویاری	
	**/۰۰۰	**/۰۰۰	انطباق		
	**/۰۰۰	اجتناب			
**/۰۰۰	مسئله‌محور				

\* در سطح  $p \leq 0.05$  معنادار است.

اطلاعات جدول ۳ نشان می‌دهد که ورزشکاران مرد بیش تر از روش اجتناب و خودتنبیهی استفاده می‌کنند و این تفاوت معنادار است. به طور کلی، مردان بیش از زنان از روش مقابله با استرس هیجان‌محور استفاده می‌کنند. ولی در استفاده از روش مقابله با استرس مسئله‌محور تفاوت معناداری

میان زنان و مردان مشاهده نشد. بر اساس اطلاعات جدول ۴، فقط در روش‌های مقابله‌رویارویی و خودتنبیهی بین ورزشکاران با گروه سنی مختلف تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۳. مقایسه روش‌های مقابله با استرس ورزشکاران زن و مرد

آزمون یومن ویتنی		انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه	شاخص‌ها متغیرها
Sig	Z محاسبه شده					
۰/۳۵۲	-۰/۹۳۱	۴/۲۳	۲۰/۰۷	۷۰	زن	خودباری
		۳/۹۸	۲۰/۴۱	۲۰۵	مرد	
۰/۱۸۶	-۱/۳۲۱	۴/۱۰	۲۳/۵۱	۷۰	زن	رویارویی
		۳/۶۶	۲۴/۱۵	۲۰۵	مرد	
۰/۸۱۶	-۰/۲۳۳	۳/۸۱	۲۴/۱۱	۷۰	زن	انطباق
		۳/۶۰	۲۴/۰۵	۲۰۵	مرد	
۰/۰۱۵*	-۲/۴۳۷	۳/۴۰	۱۴/۸۲	۷۰	زن	اجتناب
		۳/۸۶	۱۶/۲۲	۲۰۵	مرد	
۰/۰۰۲*	-۳/۱۲۵	۳/۹۶	۱۹/۱۴	۷۰	زن	خودتنبیهی
		۳/۸۹	۲۰/۸۱	۲۰۵	مرد	
۰/۳۹۸	-۰/۸۴۶	۲/۸۹	۲۲/۵۶	۷۰	زن	مسئله‌محور
		۲/۸۷	۲۲/۸۷	۲۰۵	مرد	
۰/۰۰۹*	-۲/۶۰۴	۲/۶۷	۲۰/۸۵	۷۰	زن	هیجان‌محور
		۲/۸۴	۲۱/۸۴	۲۰۵	مرد	

\* در سطح  $p \leq ۰/۰۵$  معنادار است.

جدول ۴. مقایسه روش‌های مقابله با استرس ورزشکاران در سنین مختلف

روش‌ها	شاخص‌ها متغیرها	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آزمون کروسکال والیس		
						خى دو	df	Sig
خودياری		کمتر از ۲۰ سال	۱۳۸	۲۰/۱۶	۴/۲۲	۵/۰۸۳	۳	۰/۱۶۶
		۲۱ تا ۲۵ سال	۸۸	۲۰/۰۵	۴/۰۳			
		۲۶ تا ۳۰ سال	۳۶	۲۱/۲۷	۳/۴۳			
		بیشتر از ۳۰ سال	۱۳	۲۱/۶۱	۳/۵۲			
مسئله‌محور	روياری	کمتر از ۲۰ سال	۱۳۸	۲۱/۸۱	۳/۷۰	۷/۶۸۵	۳	*۰/۰۵
		۲۱ تا ۲۵ سال	۸۸	۲۳/۶۹	۴/۰۲			
		۲۶ تا ۳۰ سال	۳۶	۲۴/۴۷	۳/۶۵			
		بیشتر از ۳۰ سال	۱۳	۲۶/۳۸	۲/۴۶			
انطباق		کمتر از ۲۰ سال	۱۳۸	۲۴/۲۴	۳/۴۴	۴/۷۲۸	۳	۰/۱۹۳
		۲۱ تا ۲۵ سال	۸۸	۲۳/۲۴	۴/۰۰			
		۲۶ تا ۳۰ سال	۳۶	۲۴/۶۱	۳/۶۴			
		بیشتر از ۳۰ سال	۱۳	۲۵/۲۳	۲/۴۸			
اجتناب		کمتر از ۲۰ سال	۱۳۸	۱۵/۶۷	۳/۷۷	۲/۰۵۷	۳	۰/۵۶۱
		۲۱ تا ۲۵ سال	۸۸	۱۵/۹۶	۴/۱۸			
		۲۶ تا ۳۰ سال	۳۶	۱۶/۳۸	۲/۶۳			
		بیشتر از ۳۰ سال	۱۳	۱۵/۸۴	۴/۰۹			
هيجان‌محور	خودتنبیهی	کمتر از ۲۰ سال	۱۳۸	۱۹/۸۵	۳/۹۸	۱۱/۵۳	۳	*۰/۰۰۹
		۲۱ تا ۲۵ سال	۸۸	۲۰/۶۴	۴/۰۸			
		۲۶ تا ۳۰ سال	۳۶	۲۰/۶۹	۳/۱۱			
		بیشتر از ۳۰ سال	۱۳	۲۳/۵۳	۳/۸۸			

\* در سطح  $p \leq 0.05$  معنادار است.



نتایج آزمون تعقیبی یومن ویتنی نشان داد که ورزشکاران بالای سی سال نسبت به سایر گروه‌های سنی بیش تر از روش مقابله رویارویی و خودتنبیهی استفاده می کردند (جدول ۵). همچنین، با توجه به میزان خبی دوی (میانگین ۲/۳۲) به دست آمده و سطح معناداری در آزمون کروسکال والیس، در تمامی موارد بین روش های مقابله با استرس ورزشکاران با سابقه ملی مختلف تفاوت معناداری مشاهده نشد.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی در مقایسه گروه های سنی

خودتنبیهی		→ گروه سنی ←	رویارویی	
sig	z		z	sig
۰/۲۶۲	-۱/۱۲۲	زیر ۲۰ سال با ۲۱ تا ۲۵ سال	-۰/۰۰۹	۰/۹۹۲
۰/۱۹	-۱/۳۱۱	زیر ۲۰ سال با ۲۶ تا ۳۰ سال	-۱/۱۴۹	۰/۲۵۰
*۰/۰۰۲	-۳/۱۵۴	زیر ۲۰ سال با بالای ۳۰ سال	-۲/۵۵۶	*۰/۰۱۱
۰/۶۲۳	-۰/۴۹۲	۲۱ تا ۲۵ سال با ۲۶ تا ۳۰ سال	-۱/۱۲۳	۰/۲۶۱
*۰/۰۰۸	-۲/۶۶۶	۲۱ تا ۲۵ سال با بالای ۳۰ سال	-۲/۴۵۳	*۰/۰۱۴
*۰/۰۰۹	-۲/۶۱۹	۲۶ تا ۳۰ سال با بالای ۳۰ سال	-۲/۶۰۵	*۰/۰۰۴

و نوع رشته ورزشی است، زیرا در این تحقیقات از ابزار دوعدی روش های مقابله استفاده شده است، در حالی که در تحقیق حاضر پنج روش فرعی در دو بعد اصلی مقابله بررسی می شود. همچنین، تحقیق بلیغی (۵) روی ورزشکاران متنوع آماتور و ملی پوش استانی؛ گیگوبی (۲۷) روی مجموعه ای از ورزشکاران ناماهر تا ماهر؛ انشل (۱۸)، اندرسون (۲۰۰۲)، و هیندل (۱۹۹۸) روی تنیسورها؛ مالیکا و همکارانش (۳۶) روی دوندگان ماراتن؛ و گلد و همکارانش (۲۹) روی اسکیت بازها انجام گرفته است. در تحقیق حاضر، ورزشکاران رشته های مختلف انفرادی ملی و در تحقیقات مذکور

## بحث و بررسی

اطلاعات حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که بین روش های مقابله با استرس ورزشکاران تفاوت معناداری وجود دارد و ورزشکاران برای مقابله با استرس از روش مسئله محور (انطباق و رویارویی) بیش از هیجان محور (روش اجتناب) استفاده می کنند. این یافته ها با نتایج تحقیق بلیغی (۵)، گیگوبی (۲۷)، انشل (۱۸)، مالیکا و همکارانش (۳۶)، و گلد و همکارانش (۲۹) متناقض است. در این تحقیقات، روش مقابله با استرس هیجان محور رایج ترین شیوه در ورزشکاران بود. احتمالاً این تناقض به دلیل ابزار متفاوت و سطح

حمایت اجتماعی، و ارتباط با دیگران را سبک بارور یا کارآمد نامیده است. از طرف دیگر، روش‌های خودتنبیهی، اجتناب، و مخفی کردن مسئله از نظر دیگران، نادیده گرفتن استرس، دور شدن از استرس، و فراموش کردن آن را سبک‌های نابارور و ناکارآمد می‌داند. پس استفاده نکردن از روش مقابله ناکارآمد که برای عملکرد زیان‌بخش است بهتر از استفاده کردن آن است. بر اساس این تقسیم‌بندی و به دلیل اولویت روش‌های مقابله انطباق و خودیاری در ورزشکاران تیم‌های ملی انفرادی، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که سبک بارور و کارآمد را بر سبک‌های نابارور و ناکارآمد ترجیح داده است.

در تقسیم‌بندی دیگری، موس و بیلنگیز (۱۹۸۰) روش‌های مقابله را به دو گروه فعال و اجتناب تقسیم کردند که به ترتیب بر مسئله و هیجان تمرکز دارند. بر اساس این تقسیم‌بندی می‌توان بیان کرد که ورزشکاران این تحقیق بیش‌تر به روش‌های مقابله فعال تمایل داشتند. این موضوع با توجه به اولویت سه روش مقابله اول بیش‌تر آشکار می‌شود. برای مثال، بررسی دقیق‌گویی‌های پرسشنامه نشان می‌دهد که در روش مقابله خودیاری کسب حمایت، در روش مقابله رویارویی تفکر و برنامه‌ریزی، و در روش مقابله انطباق مثبت‌اندیشی و پذیرش روش مقابله فعال محسوب می‌شوند (۵). به نظر می‌رسد چون در ورزش‌های انفرادی، اجرا و عملکرد ورزشکار بیش‌تر به توانایی‌های فردی او بستگی دارد و پویایی‌های گروهی کمتر دخیل‌اند، ورزشکاران بر عوامل درونی و عملکرد خود بیش از عوامل محیطی و بیرونی متمرکز می‌شوند که در این صورت روش مقابله با استرس مسئله‌محور نیز

ورزشکاران یک رشته ورزشی حضور داشتند. در تحقیقات مارک (۲۰۰۶)، ویل (۲۰۰۲)، نوبلت (۲۰۰۲)، و ویلکس (۱۹۹۱) روش مقابله با استرس هیجان‌محور در اولویت آخر قرار داشت که با نتایج تحقیق حاضر همخوانی دارد (۲۵). همچنین، نتیجه این تحقیق با تقسیم‌بندی اندلر و پارکر (۲۰۰۳) همخوان است، زیرا آن‌ها روش هیجان‌محور و اجتناب‌محور را نوعی پشت کردن به استرس می‌دانند که باعث افزایش خودتنبیهی، عصبانی شدن، و نگرانی بیش‌تر می‌شود. اما، در روش وظیفه‌محور مانند روش مسئله‌محور فرد به دنبال مدیریت زمان و شرایط است (۲۳). بنابراین، چون در ورزشکاران تیم‌های ملی ایران روش‌های مقابله با استرس مسئله‌محور متداول است، می‌توان نتیجه گرفت که آن‌ها به جای پشت کردن بر استرس با آن برخورد می‌کنند و بر تجزیه و تحلیل وظیفه یا عملکرد خود متمرکز می‌شوند.

یافته‌های تحقیق با مدل‌های نظری مقابله با استرس نیز مقایسه شده است. برای مثال، از نظر اندلر و پارکر (۲۰۰۳) روش مقابله با استرس وظیفه‌محور یا در این تحقیق روش مقابله با استرس مسئله‌محور راهی سازگار و مفید برای اداره شرایط و مقابله است. پس، ورزشکاران تیم‌های ملی ایران از روش‌های مناسب و مفیدی برای مقابله با استرس استفاده کرده‌اند. به نظر می‌رسد با توجه به ماهیت رشته‌های انفرادی، ارزیابی‌های شناختی و تمرکز بر مسئله ضروری‌ترند.

نتایج این تحقیق مطابق با نظریه لازاروس (۳۵) است که روش‌های مقابله انطباق (تمرکز بر جنبه‌های مثبت)، تمرکز بر مسئله، خودیاری، و جلب

مفید است.

برای بررسی دقیق دلایل احتمالی تناقض در تحقیقات مختلف بهتر است نتایج تحقیقات ورزشکاران نخبه رشته‌های ورزشی انفرادی را بررسی و مقایسه کرد. طبق نظر کراکر (۱۹۸۹) چون این ورزشکاران منابع مختلفی از استرس را تجربه می‌کنند، پس راهکارهای مختلف و زیادی نیز به کار می‌گیرند. بنابراین، نمی‌توان گفت که روش‌های مقابله ورزشکاران این تحقیق، فقط محدود به همین پنج روش است.

در تحقیقات گلد و همکارانش (۲۹)، دلیل (۲۰۰۰)، هالت و هوگ (۲۰۰۳)، و گراد (۱۹۹۵) روش‌های مقابله مسئله‌محور در رشته‌های ورزشی انفرادی روش مقابله مناسب است و روش مقابله با استرس هیجان‌محور را با افت شدید عملکرد مرتبط دانسته‌اند (۳۷). البته نتایج اکثر تحقیقات مربوط به یک رشته انفرادی خاص بوده است، در صورتی که در تحقیق حاضر چندین رشته ورزشی انفرادی بررسی شده‌اند و ۷۰ درصد ورزشکاران نیز فقط از شش رشته ورزشی بودند. همین موضوع سبب شد که محقق از مقایسه روش‌های مقابله در رشته‌های مختلف ورزشی صرف نظر کند، چون تعداد نمونه در هر یک از رشته‌ها برای مقایسه از نظر آماری به اندازه کافی نبود.

در این تحقیق ورزشکاران مرد از روش مقابله هیجان‌محور (اجتناب و خودتنبیهی) بیش از روش مقابله مسئله‌محور استفاده کردند. این نتیجه با تحقیق تصدقی (۷)، سیفج و کرنگ (۱۹۹۳)، کارتر و همکارانش (۱۹۹۸)، مک اینتایر (۱۹۹۵) (۱۵) و انشل (۱۸) همخوانی دارد. اما، مارک (۲۰۰۶) نشان

داد که ورزشکاران هر دو گروه مرد و زن بیش‌تر از روش مقابله با استرس مسئله‌محور استفاده می‌کنند. البته، کراکر و گراهام (۱۹۹۵)، جعفری و بلیغی (۱۳۸۶)، مایکل و همکارانش (۲۰۰۰)، و استرن و همکارانش (۱۹۹۳) بین روش‌های مقابله با استرس ورزشکاران زن و مرد تفاوت معناداری مشاهده نکردند (۵، ۸، ۲۶، ۳۴). از طرف دیگر، نتایج تحقیقات پنس گارد (۲۰۰۳)، رید و همکارانش (۱۹۹۵)، اسمیت (۱۹۹۴)، و بیلی و همکارانش (۱۹۹۶) نشان داد که زنان بیش‌تر از روش مقابله با استرس هیجان‌محور و مردان بیش‌تر از روش مقابله مسئله‌محور استفاده می‌کنند (۱۹، ۲۱، ۴۱، ۴۵). البته مشخص نیست که این نتایج و تفاوت‌ها به اختلاف جنسیت یا به سایر متغیرها مانند سطح مهارت، توانایی افراد، و فرهنگ مربوط شود. به طور کلی، بیش‌تر تحقیقات بر عدم تفاوت در روش مقابله زنان و مردان ورزشکار یا استفاده مردان از روش مقابله هیجان‌محور تأکید کرده‌اند.

نتایج این تحقیق نشان داد ورزشکاران بالای سی سال بیش‌تر از گروه‌های سنی دیگر از روش‌های مقابله رویارویی و خودتنبیهی استفاده می‌کنند و این تفاوت معنادار است. احتمالاً ورزشکاران بالای سی سال به علت داشتن سن و تجربه بیش‌تر و حضور در مسابقات مختلف در هنگام بروز مشکلات و مواجهه با عامل استرس‌زا با بررسی تجارب گذشته و پذیرش واقعیات به مدیریت و سازمان‌دهی هیجان‌ات خود می‌پردازند، تا هم عامل استرس‌زا و هم آثار آن را کاهش دهند.

همچنین، در سایر روش‌های مقابله تفاوت معناداری وجود نداشت. این یافته برخلاف نتایج

روش مقابله با استرس هیجان‌محور رابطه معناداری مشاهده نکرد و با روش مقابله با استرس مسئله‌محور نیز رابطه بسیار ضعیفی گزارش کرد.

از طرف دیگر، انشل و همکارانش (۱۹۹۷)، و گیانگویی (۲۰۰۴) نشان دادند ورزشکاران با سابقه و کم سابقه به ترتیب از روش مقابله با استرس مسئله‌محور و هیجان‌محور استفاده می‌کنند (۶، ۱۷، ۲۷). احتمالاً دلایل تناقض نتایج به این دلیل است که تفاوت سابقه در ورزشکاران این تحقیق کم بود و ۶۱ درصد آن‌ها نیز کمتر از دو سال سابقه داشتند.

بررسی نتایج متعدد و متناقض در زمینه روش‌های مقابله با استرس نشان می‌دهد که ممکن است در مقایسه شیوه‌های مقابله ورزشکاران به غیر از عوامل سن، جنسیت، و سابقه عوامل دیگری مانند تیپ شخصیتی، وضعیت اشتغال، تجارب شخصی، و ویژگی‌های رشته ورزشی نیز اثرگذار باشند. برای مثال، در این تحقیق تنوع رشته‌های ورزشی بسیار زیاد بود و با توجه به توزیع آزمودنی‌های تحقیق، ۴۰ درصد ورزشکاران از رشته‌های رزمی بودند. بنابراین، ممکن است این روش‌ها از نوع رشته ورزشی، نوع موقعیت و شرایط بروز محرک استرس‌زا تأثیر پذیرند. با وجود این، شیوع و اولویت روش مقابله با استرس مسئله‌محور در ورزشکاران رشته‌های انفرادی تیم‌های ملی کشور این نوبت را می‌دهد که از تجربه آنان می‌توان برای آموزش ورزشکاران نوجوان و کم تجربه استفاده کرد. همچنین، سایر مربیان را نیز با کارایی این روش‌ها آشنا ساخت تا آنان ورزشکاران را از ناکارآمدی مقابله هیجان‌محور آگاه سازند.

جعفری (۱۳۷۸) و فالکمن و همکارانش (۱۹۸۷) است که اظهار داشته‌اند ورزشکاران بزرگسال بیش‌تر از روش مقابله با استرس هیجان‌محور و ورزشکاران جوان بیش‌تر از روش مقابله با استرس مسئله‌محور استفاده می‌کنند (۵، ۸). در صورتی که از نظر ویلیامز، انشل (۱۹۹۷)، افلاطونی (۱۳۸۰)، و استم (۱۹۹۳) ورزشکاران دانشجو در گروه‌های سنی بالاتر از روش مقابله با استرس مسئله‌محور استفاده می‌کنند (۲، ۵، ۱۷). تصدقی (۷) نیز نشان داد بین روش‌های مقابله با استرس و سن رابطه معناداری وجود دارد. در صورتی که بلیغی (۵) و مک‌کرا (۱۹۸۲) نشان دادند که افراد مسن و جوان از روش مقابله مشابهی استفاده می‌کنند (۵).

مرور تحقیقات نشان می‌دهد که پژوهشگران گذشته فقط دو روش اصلی مقابله مسئله‌محور و هیجان‌محور را در بین گروه‌های سنی مقایسه کرده‌اند، ولی در پژوهش حاضر هر یک از عوامل فرعی مقابله مسئله‌محور و هیجان‌محور به صورت جداگانه و یک‌به‌یک در بین گروه‌های سنی مقایسه شده است. ضمن اینکه وجود تناقض در روش‌های مقابله گروه‌های سنی مختلف احتمالاً به طبقه‌بندی گروه‌های سنی نیز مربوط می‌شود، به نحوی که مشخص نیست در تحقیقات مختلف به چه گروه‌های سنی‌ای جوان، بزرگسال، و مسن گفته شده است.

یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد بین ورزشکاران با سوابق ملی متفاوت در روش‌های مقابله با استرس تفاوت معناداری وجود ندارد. این نتیجه تقریباً منطبق با نتایج تصدقی (۷) است که بین سابقه ورزشکار با

## منابع

۱. استورا، جین ۱۳۷۷، تنیدگی یا استرس، بیماری جدید تمدن، ترجمه پریخ دادستان، چاپ اول، انتشارات رشد.
۲. افلاطونی، نازنین ۱۳۸۰، مقایسه شیوه‌های مختلف کنار آمدن با فشار روانی بین ورزشکاران بسکتبالست نخبه و غیر ورزشکاران زن، المپیک، ش ۳ و ۴ (پیاپی ۲)، ص ۴۷-۵۲.
۳. بشارت، محمدعلی ۱۳۸۶، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی، المپیک، سال ۱۵، ش ۳ (پیاپی ۳۹)، ص ۹۵-۱۱۶.
۴. بشارت، محمدعلی ۱۳۸۳، تأثیر سبک‌های مقابله با استرس بر موفقیت ورزشی، حرکت، ش ۲۴، ص ۸۷-۱۰۰.
۵. بلیغی، ریحانه ۱۳۸۶، بررسی شیوه‌های مدیریت استرس در ورزشکاران تیم‌های مختلف ورزشی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه گیلان.
۶. پاول ترور، جی ۱۳۷۷، فشار روانی، اضطراب، و راه‌های مقابله با آن، ترجمه عباس بخشی‌پور، انتشارات آستان قدس رضوی.
۷. تصدقی، زهرا ۱۳۸۷، مقایسه روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شمال.
۸. جعفری‌صدر، محسن ۱۳۷۸، رابطه بین جنسیت و سبک‌های مقابله با استرس در دانش‌آموزان مراکز پیش‌دانشگاهی تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
۹. راس، رندال؛ آلتمایر، آر. ام؛ الیزابت، ام. ۱۳۷۷، استرس شغلی، ترجمه غلامرضا خواجه‌پور، انتشارات سازمان مدیریت صنعتی.
۱۰. مختاری، پونه؛ واعظ‌موسوی، کاظم ۱۳۸۷، توصیف منابع استرس دو میدان کاران تیم ملی معلولان، دومین کنگره بین‌المللی روان‌شناسی کاربردی در ورزش قهرمانی، آکادمی ملی المپیک، کتابچه مقالات، ص ۱۴-۱۷.
۱۱. نریمانی، محمد؛ رفیق ایمانی، سودابه ۱۳۸۶، مقایسه روش‌های مقابله‌ای در بازیکنان پست‌های مختلف فوتبال، اولین کنگره بین‌المللی روان‌شناسی کاربردی در ورزش قهرمانی، آکادمی ملی المپیک، کتابچه چکیده مقالات، ص ۱۳۱-۱۳۶.
۱۲. نوربخش، پروش ۱۳۸۳، مقایسه عوامل فشارزای روانی دانشجویان ورزشکار با غیر ورزشکار و رابطه آن با عوامل بهداشت روانی، المپیک، سال ۱۲، ش ۱۱ (پیاپی ۲۵)، ص ۶۹-۷۷.
13. Abby, R. Barr. (2006). "Perfectionism and coping collegiate athletes", *Division of Counseling Psychology*.
14. Adegbesan, A. (2007). "Coping: A critical mediating factor of stress among athletes in West African Universities", *Educational research and review*, 2(11): 285.
15. Aitken, A.; and Crawford, L. (2007). "Coping with stress. Dispositional coping strategies of project managers", *International journal of project management*, (25), 666-673.
16. Anshel, M.H, and Sig (2008). "Coping style following acute in sport among elite Chinese athletic: A test of trail & transactional coping theories", *Journal of Sport Behavior*, 31(1): 3-20.
17. Anshel, M.H, and Wells, B. (2000). "Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport", *The journal of social psychology*, 140(4):434-450.
18. Anshel, M.H. (2001). "A model for coping with stressful event in sport: Theory, application, and future directions", *Journal of sport psychology*, (32), 32-43.
19. Anshel, M.H. (1998). "Coping with acute in sport as function of gender. An exploratory study", *Journal of sport behavior*, 21(4): 363-376.
20. Anshel, M.H. (2006). "Relationship between sources of acute stress and athletes coping style in competitive

sport as a function of gender”, *Journal of psychology of sport and exercise*. 21(5): 53-58.

21. Baily, D.; Wolf, C.R. (1996). “The contextual impact of social support across race and gender. Implications for African American women in the workplace”, *Journal of black studies*. 26(3): 287-307.
22. Chen, M. (2003). “Perceived stress intensity and cognitive appraisal of acute stress among Czech elite soccer players”, *Charles University of physiology education*.
23. Ender, W.S, and Parker, J.D. (1990). “Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation”, *Journal of personality & social psychology*. (58), 444-454.
24. Gan, Q. (2005). Personal and situational predictors of athlete’s use of coping strategies as function of gender & skill level, *The on-line by Proquest*.
25. Gaudreau, P. and Blondin, J.P. (2004). “Difference ant athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping”, *Personality and individual differences*, (36), 1865-1877.
26. Gaudreau, P.; Malika, E.L. Ali; Thierry, M. (2005). “Factor structure of the coping inventory for competitive sport with a sample of participations at the 2001 New York Marathon”, *Journal of psychology of sport and exercise*. 6(3): 271-288.
27. Giaccobi, F. (2004). “The source of stress and coping responses of skilled & moderately skilled golfers”, *Journal of applied sport psychology*. 16(5): 166-182.
28. Giaccobi, Peter; Tran, R.; Lynn, J.R. (2004). “Stress and coping during the transition to university for first-year female athlete”, *Journal of sport psychology*. (18), 1-20.
29. Gould, D.; Finch, M.; Jackson, A. (1993). “Coping strategies used by national champion figure skaters”, *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 64(4): 453-468.
30. Green, S.L.; Weinberg, R.S. (2001). “Relationships among athletes’ identity, coping skills, social support, and the psychological impact of injury in recreational participant”, *Journal of applied sport psychology*. 13(1): 40-59.
31. Hamermeister, G. and Burton, D. (2004). ‘Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from Mars and women from Venus?’, *Journal of Sport Behavior*. 27(2): 148-164.
32. Heller, T.L. (2004). “Sources of stress NCAA division women ice hockey players”, *The On-line Sport Psychology*. (4), 101-115.
33. Kent, A. (2004). “Pakistani adolescents coping with stress. Effect of loss of apparent and gender of adolescents”, *Journal of adolescence*. 2(7): 6,599-614.
34. Kent, C. (2001). “Development and validation of the coping function questionnaire for adolescents in sport”, *Journal of sport & exercise psychology*. 23(4): 15-36.
35. Lazarus, R.S. and Falkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*, New York: Springer.
36. Malilka, E.; Patrick, G. and Thierry, M. (2005). “Factor structure of the coping inventory for competitive sport with a sample of participants at the 2001 New York marathon”, *Journal of psychology of sport and exercise*. 6(3): 271-288.
37. Nicholas, L. (2006). “Coping in professional sport: A case study of an experience cricket player”, *The on-line by Elsevier*.
38. Nicholas, A.R.; Holt, N.L.; Polman, R.C.; James, D.W. (2006). “Stress & coping among international adolescent golfer”, *Journal of applied sport psychology*. (17), 333-340.
39. O’Neal, J.; Steyn, B.M. (2007). “Strategies used by South African non elite athletes to cope with the environmental stressors associated with endurance events, South African”, *Journal for research in sport*

- psychology education and recreation. 2(2): 107-128.
40. Pensggard, A.M.; Ursine, H. (1998). "Stress, Control, and coping in elite athletes", *Journal of medicine & science in sports*. 8(3): 183-189.
  41. Pensggerd, A.M. (2003). "Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Olympians", *Psychology of sport and exercise*. (4), 101-111.
  42. Prakash, K. (2006). "Sky skaters? Shyness, coping and adjustment outcome in female adolescent figure skaters", The online by Elsevier.
  43. Reed, S.; Giaccobi, J.R. (2004). "The stress & coping responses of certified graduate athletic training students", *Journal of athletic training*. 39(2): 193-200.
  44. Richard, C.; Neil, J.Y. and Jain, A.G. (2006). "Batting on a sticky wicket identifying source of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen", *Journal of sport psychology*. 30(5): 180-193.
  45. Scalant, K. (1991). "An in-depth study of former elite figure skaters: Sources of stress", *Journal & exercise psychology*. (13), 103-120.
  46. Wany, J. (2001). "Coping style and susceptibility to choking", *Journal of sport behavior*. 27(1): 75-87.
  47. Yoo, J. (2000). "Factorial validity of the coping scale for Korean athletes", *Journal of sport psychology*. (31), 391-404.